

YELLA CREMER

# G-PUNKT MASSAGE

KURZANLEITUNG



23 MASSAGEGRIFFE-  
UND -TECHNIKEN

# **G-Punkt-Massage Kurzanleitung - mit 23 Massagetechniken in Bild und Text**

von

Yella Cremer

Copyright 2020 bei Yella Cremer

[www.lovebase.com](http://www.lovebase.com)

## **Einleitung**

Die G-Punkt-Massage-Kurzanleitung bietet für jede G-Punkt-Massage eine schnelle Übersicht über die wichtigsten Massagegriffe und ist eine wesentliche Inspiration für jeden Liebhaber. Das Arbeiten mit der Kurzanleitung macht Spaß und vertieft das Verständnis des G-Punkts. Die Kurzanleitung ist ideal für den vielseitigen Einsatz bei der Massage oder im Liebesspiel.

## **G-PUNKT-CHECKLISTE:**

- Sorge dafür, dass die Frau entspannt ist (z.B. Rücken- oder Fußmassage)
- Wärme deine Partnerin auf, indem du ihre Brüste ruhig hältst und sie streichelst Wenn du berührst, bringe deine ganze Bewusstheit und Liebe in deine Hände

- Den G-Punkt solltest du erst stimulieren (statt erforschen), wenn deine Partnerin erregt ist. Bei Erregung füllt er sich mit Blut und wird größer und empfindlicher
- Variiere alle Griffe in der Zahl der Finger, Druck oder Schnelligkeit
- Dringe nie plötzlich und schnell in eine Frau ein (egal ob mit Fingern oder Penis)

## **NÜTZLICHE HILFSMITTEL:**

- Verwende viel Gleitgel - wasserbasiert oder mit Silikon
- Ein dickes Handtuch zum Unterlegen, damit sie frei ejakulieren kann
- Festes Kissen unter das Becken macht es für dich leichter
- Latexhandschuhe bei rauen Händen oder für Safer-Sex

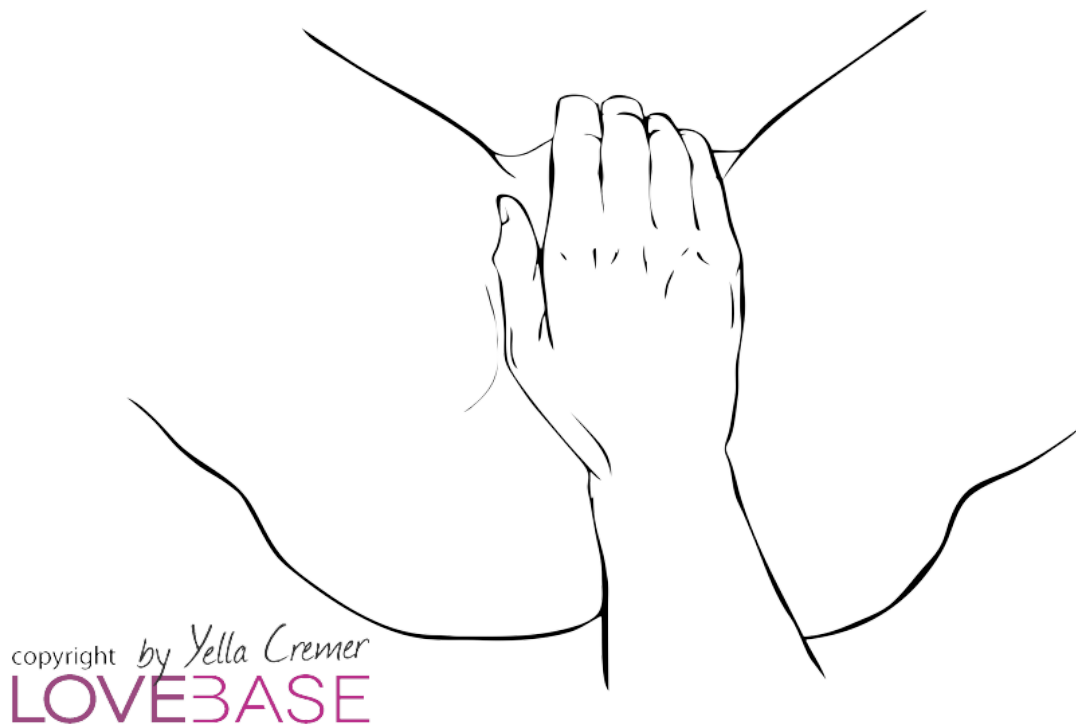
## **BERÜHRUNGSARTEN:**

- Forschen ist eher ruhig: langsam mit viel verbalem Austausch und nicht primär auf Erregung ausgelegt.
- Stimulieren geschieht mit der Absicht zu erregen und ist daher intensiver und schneller.
- Es empfiehlt sich, gemeinsam zu erforschen, bevor du mit der Stimulation beginnst.

## **Die G-Punkt-Massage mit Griffen**

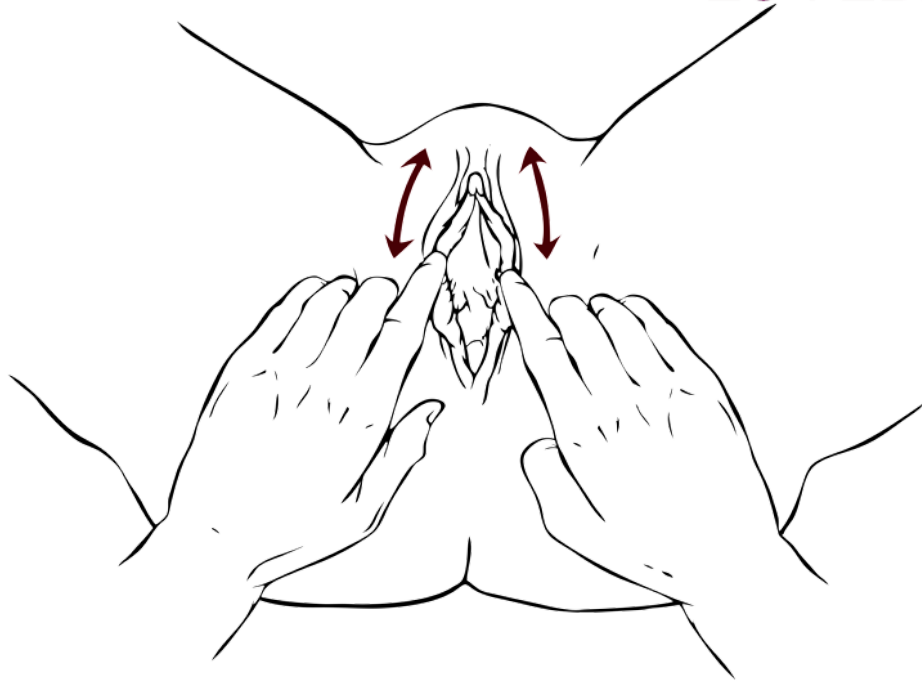
### **1. Aufwärmen der Vulva**

Nimm deine ganze Hand und lege sie mit der Handfläche nach unten über die gesamte Vulva. Übe dabei leichten Druck aus, sodass sie deine Hand gut spüren kann.



## 2. Warm-Up

Fahre mit beiden flachen Händen gleichzeitig langsam entlang der Venuslippen von oben nach unten, anschließend nimm einzelne Finger und fahre die äußeren und inneren Venuslippen gleichzeitig rechts und links direkt entlang. Dies kannst du im Zeitlupentempo machen und gerne zehn bis zwanzigmal wiederholen.



### 3. Gatekeeper

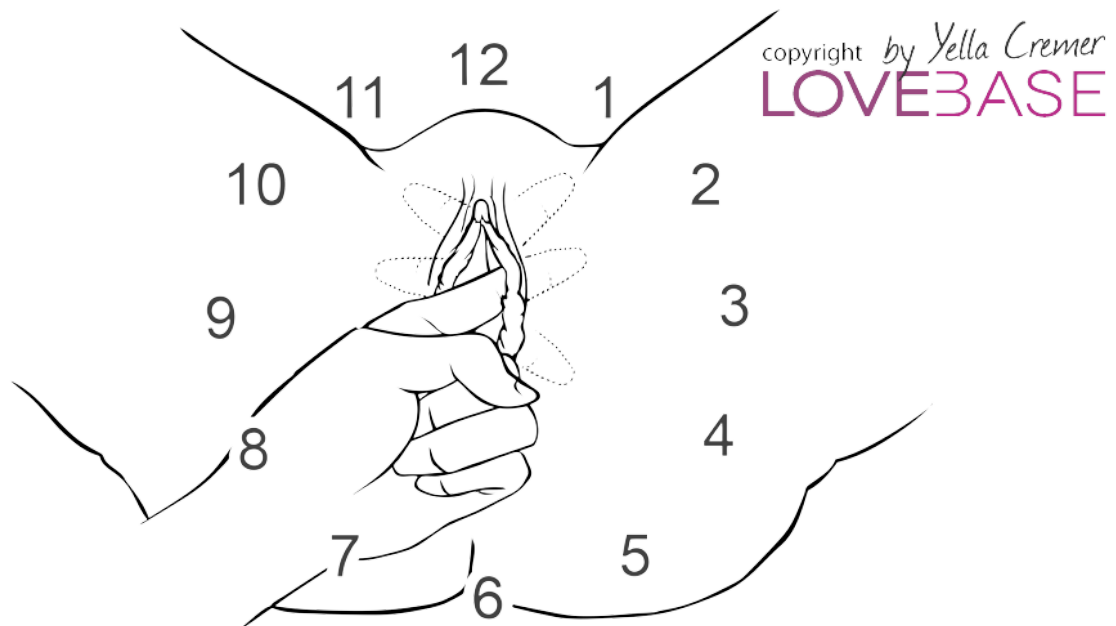
Halte nach dem Aufwärmen die Vulva großflächig mit deinen Händen. Führe dann langsam zuerst nur einen Finger ein. Lasse dich quasi von ihr einsaugen und nimm ggf. später mehr Finger dazu. Übe mit der daraufliegenden Hand leichten Druck aus.



copyright by Yella Cremer  
LOVEBASE

## 4. Around the clock

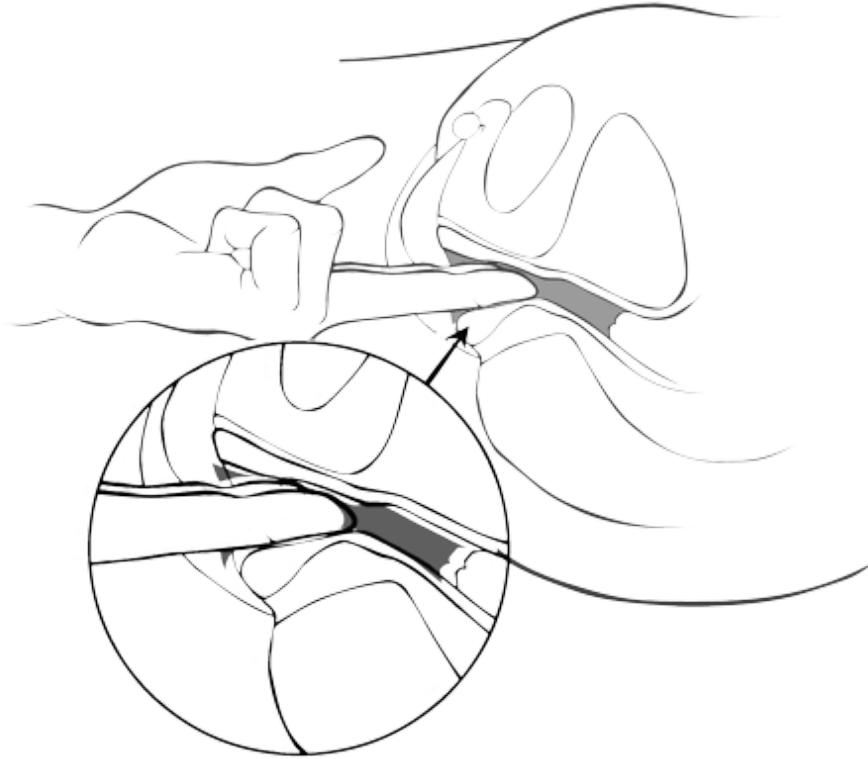
Um das Innere ihrer Vagina kennenzulernen, gehst du einmal innen mit deinem Finger herum. Bewege dich millimeterweise in einer Richtung im Kreis, übe jeweils einen leichten Druck auf den Punkt aus und halte ihn für zwei bis drei Sekunden.



## 5. G-Punkt finden

Finde heraus, wo was liegt indem du die innere Wand der Vagina zur Bauchdecke hin mit dem Finger abfährst, bis Du auf eine ungewöhnliche Stelle triffst. Viele sagen, sie fühle sich "riffelig", wie z. B. eine Walnuss an. Fahre mit der Fingerspitze die Seiten des G-Punkts entlang, fühle den Kopf und das Ende des G-Punkts. Tu dies sehr langsam, achte auf Veränderungen, bitte deine Partnerin um Rückmeldung.

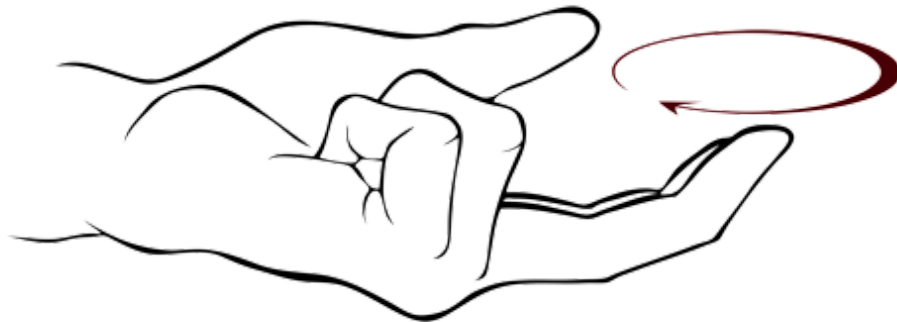
copyright by Yella Cremer  
**LOVEBASE**



## **6. Kreise**

Mit der Spitze deines Fingers machst du sanfte Kreisbewegungen direkt am G-Punkt.

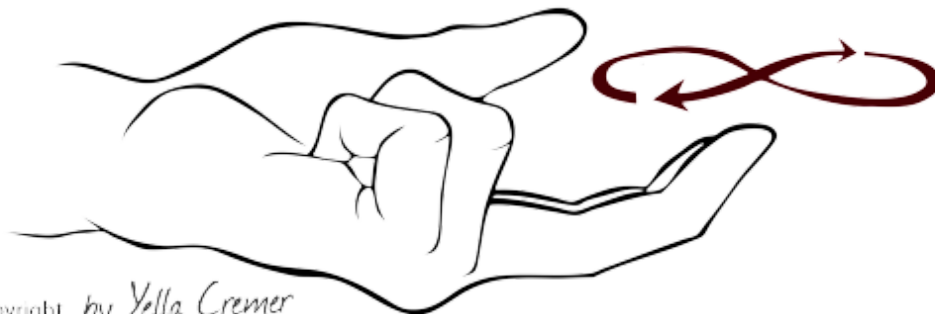




copyright by Yella Cremer  
LOVEBASE

## 7. Achten

Mit der Spitze des Fingers machst du Bewegungen in Form einer Acht. Probiere auch aus, die Acht um 90 Grad horizontal zu drehen.

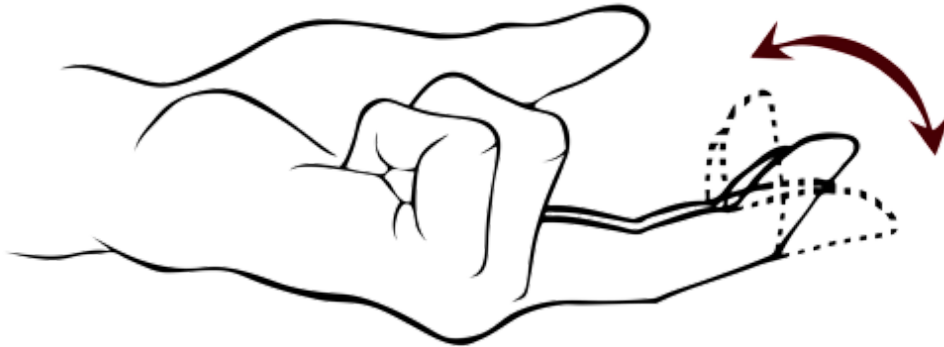


copyright by Yella Cremer  
LOVEBASE

## 8. Komm' her

Mache eine Komm-her-Bewegung mit deinem Finger in der Vagina und stimulierte den G-Punkt vorne, in der Mitte und weiter hinten.

copyright by Yella Cremer  
LOVEBASE



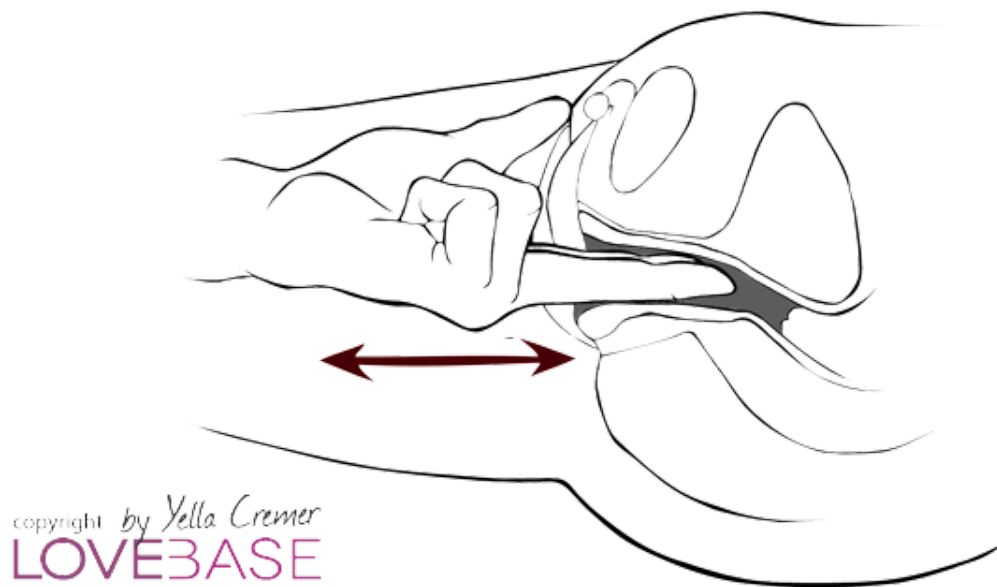
## 9. Leichtes Streichen

Mit der Spitze deines Fingers streichst du ganz leicht vor und zurück über den ganzen Bereich vom Vaginaleingang bis zum G-Punkt. Du übst leichten Druck aus, den du später variieren kannst.



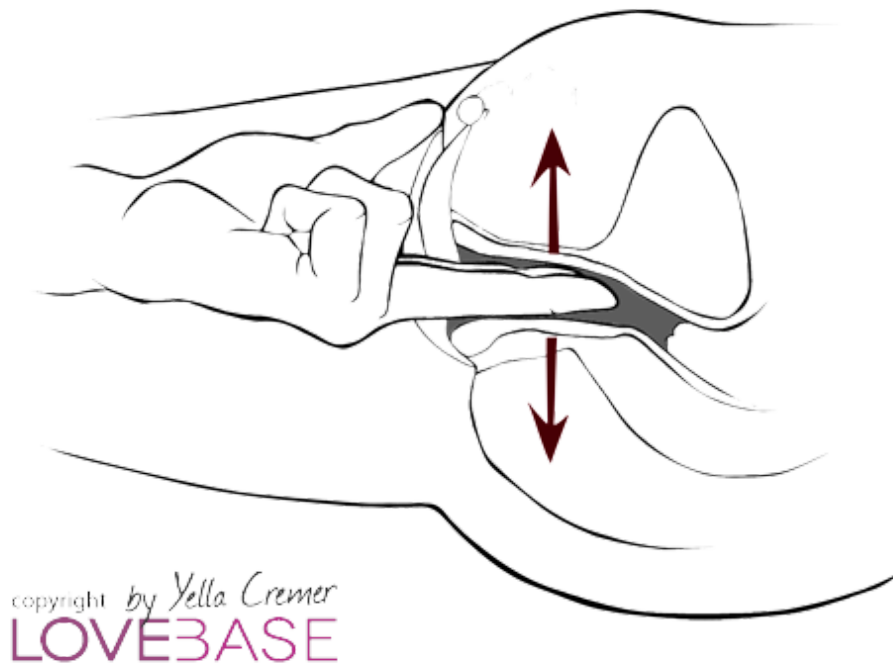
## 10. Festes Streichen

Mit ein oder zwei flach ausgestreckten Fingern streichst du fest über den gesamten Bereich von der Vulva bis zum G-Punkt – vor und zurück.



## 11. Klopfen

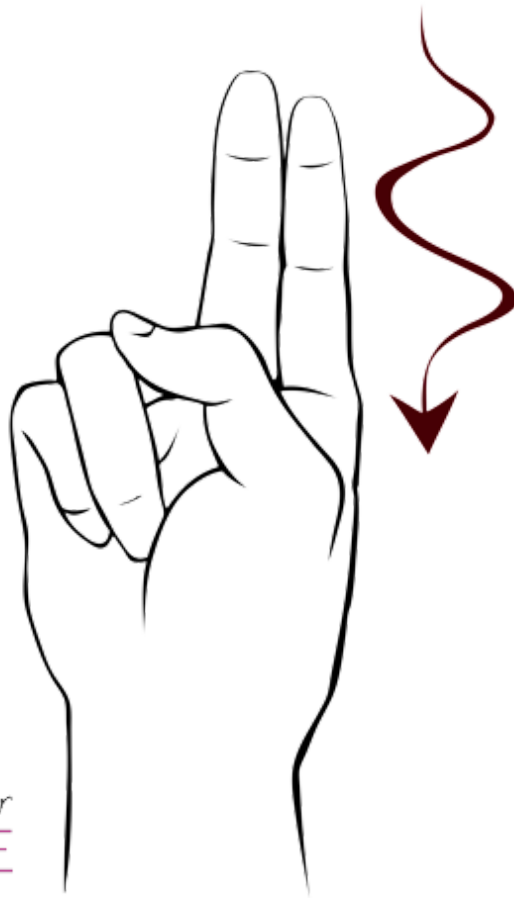
Mit ein oder zwei Fingern auf dem G-Punkt beginnst du ein leichtes Klopfen, dabei stimulierst du gleichzeitig durch die Auf- und Abbewegung deiner Hand den ganzen Vaginaleingang.



## 12. Zickzack

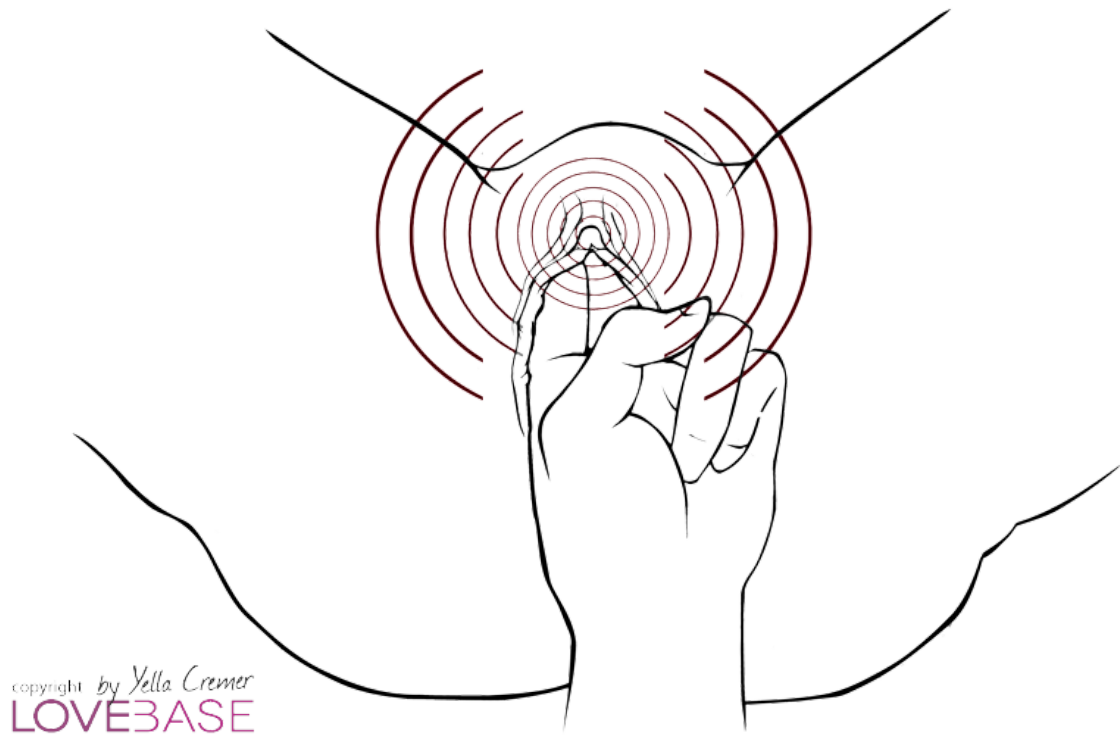
Mache Zickzack- Bewegungen, während du deinen Finger langsam und sanft aus ihrer Vagina heraus- und wieder hineingleiten lässt.

copyright by Yella Cremer  
LOVEBASE



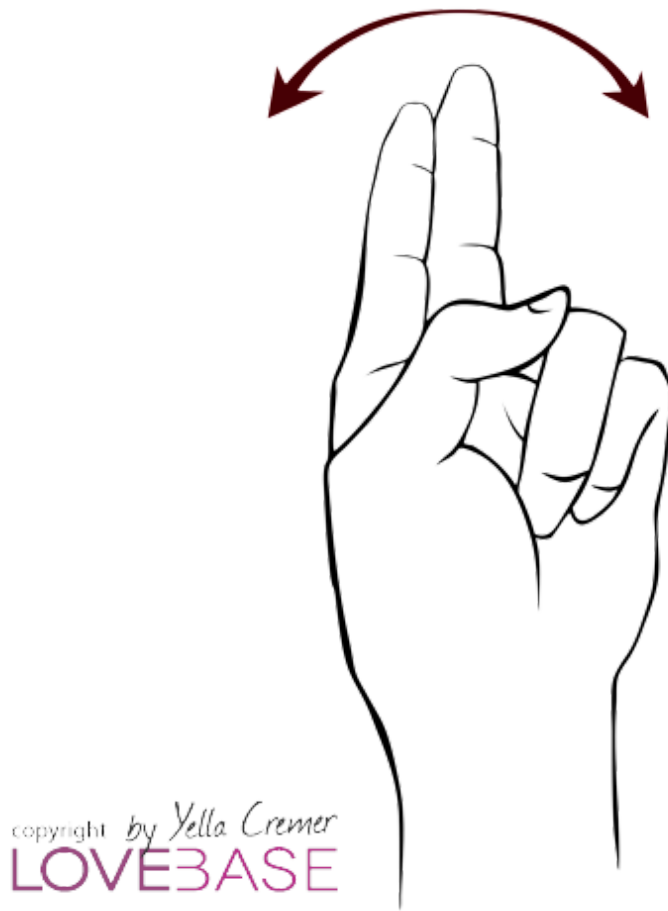
## 13. Vibrieren

Du vibrierst die Hand mit sehr kleinen, schnellen Bewegungen während deine Finger auf dem G-Punkt liegen.



## 14. Scheibenwischer

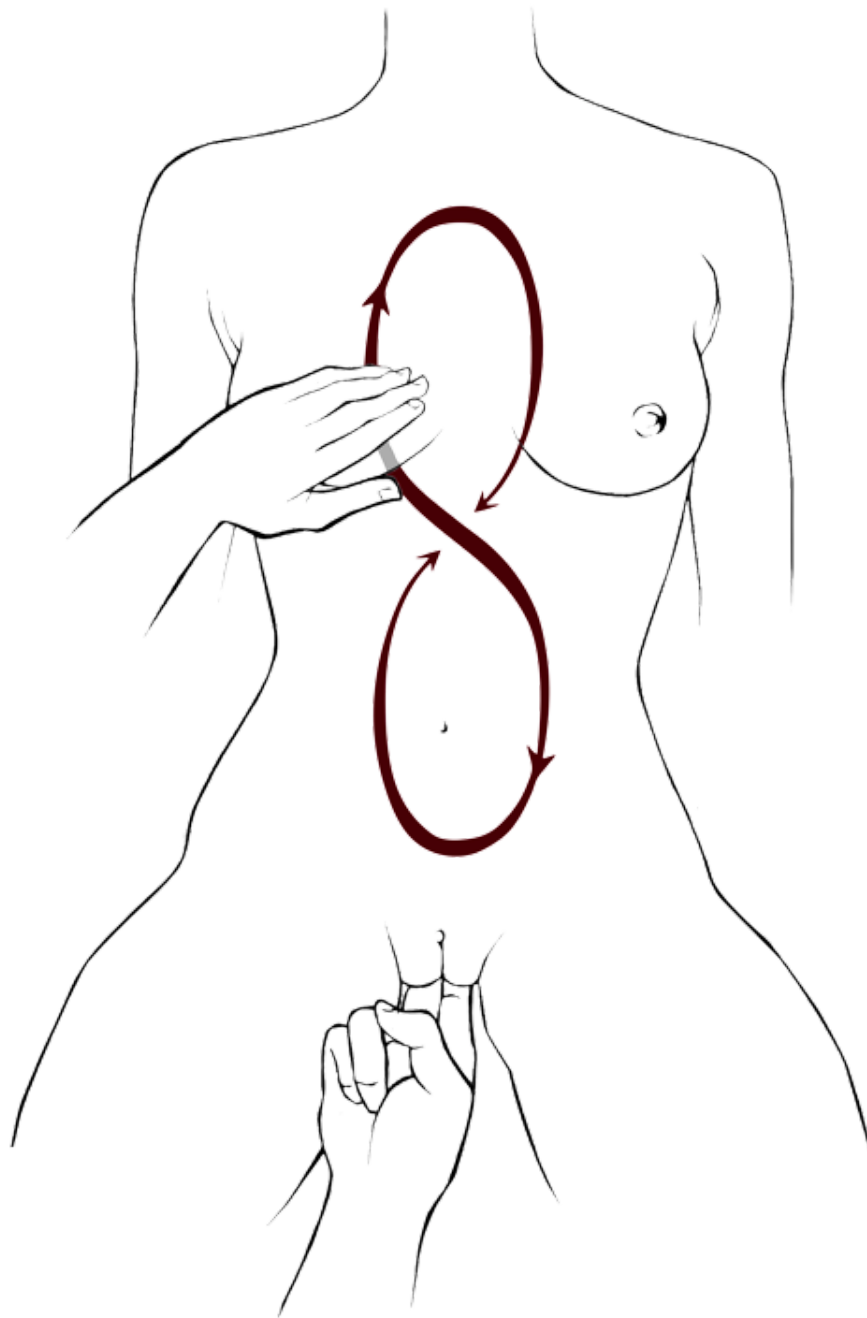
Fahre mit deinem Mittel- oder Zeigefinger über den G-Punkt wie ein Scheibenwischer von rechts nach links.



## 15. Körper-Kombi

Mit der einen Hand stimulierst du den G-Punkt, während du mit der anderen Hand über ihren Körper fährst und z.B. Brüste, den Bauch, Schultern oder Schenkel massierst.





## 16. Drei Punkte

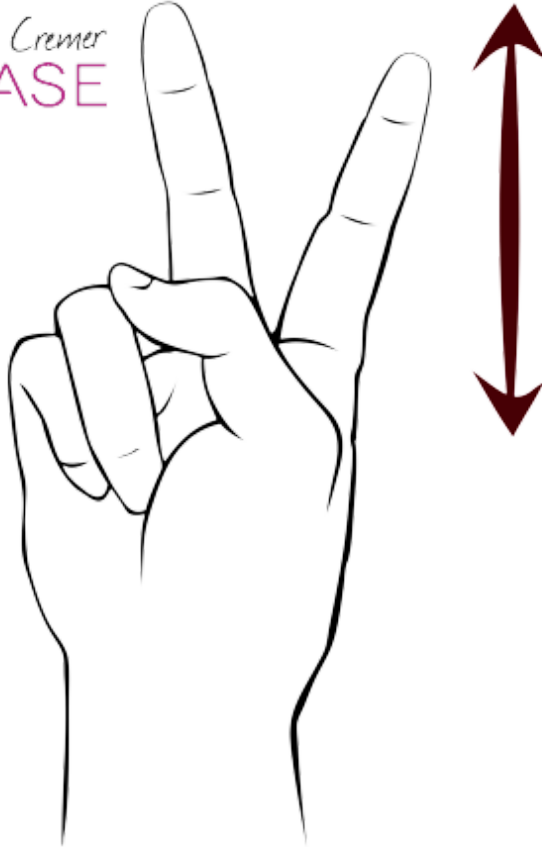
Gleite mit deinen Fingern in ihre Vagina rein und wieder raus, während du mit Daumen und Zeigefinger die Venuslippen auf- und abfährst.



## 17. Schlangenzunge

Diese Technik funktioniert nur, wenn der G-Punkt deiner Partnerin sehr prominent heraussteht weil die Frau über längere Zeit erregt war. Du spreizt Zeige- und Mittelfinger und fährst an den Seiten des G-Punkts entlang.

copyright by Yella Cremer  
LOVEBASE



## 18. Sprinkle-Kramer-Manöver

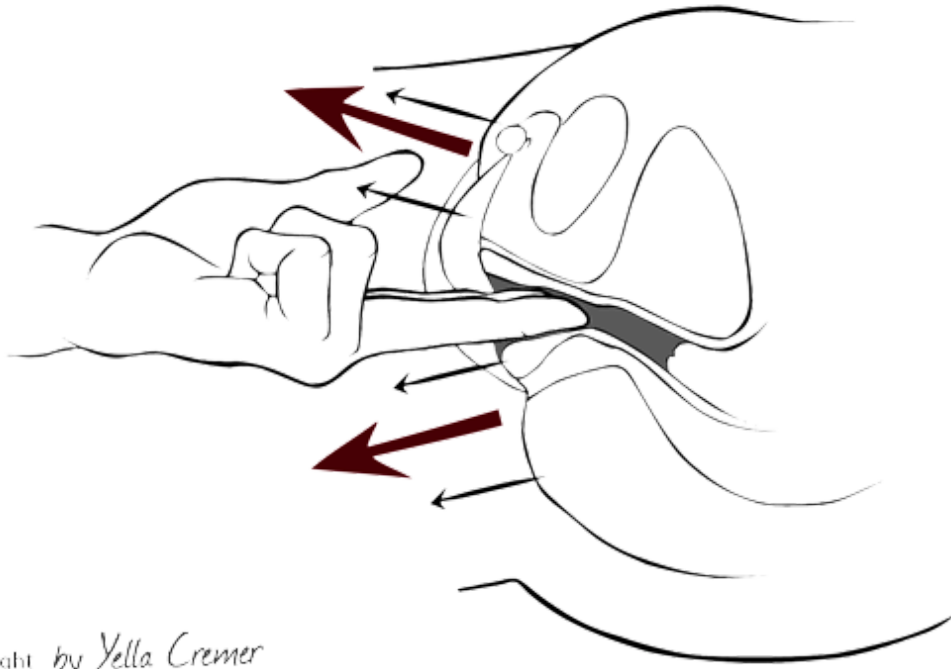
Ein oder zwei Finger einer Hand gleiten in die Vagina, während die Finger der anderen Hand die Klitoris stimulieren. Stimuliere den G-Punkt und die Klitoris mal gleichzeitig und mal abwechselnd.



copyright by Yella Cremer  
LOVEBASE

## 19. PC-Muskeln

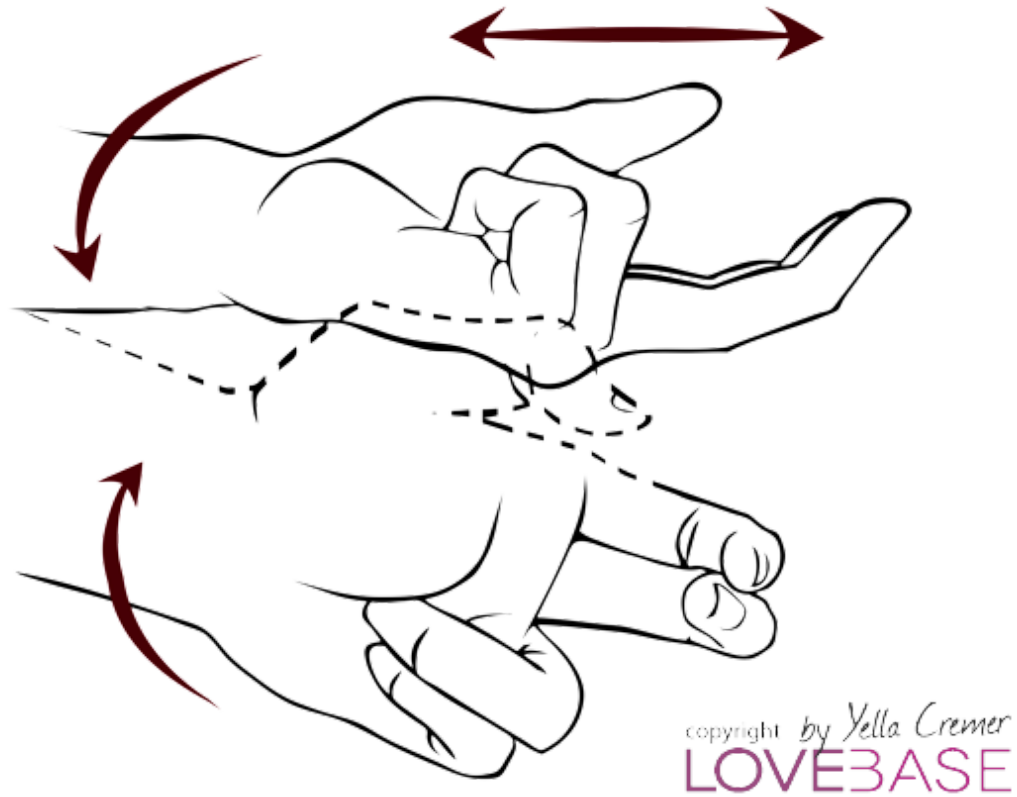
Während du einen Finger auf dem G- Punkt hast, lasse deine Partnerin ihre PC-Muskeln an- und entspannen und nach außen drücken, so als würde sie etwas aus ihrer Vagina hinausdrücken wollen.



copyright by Yella Cremer  
**LOVEBASE**

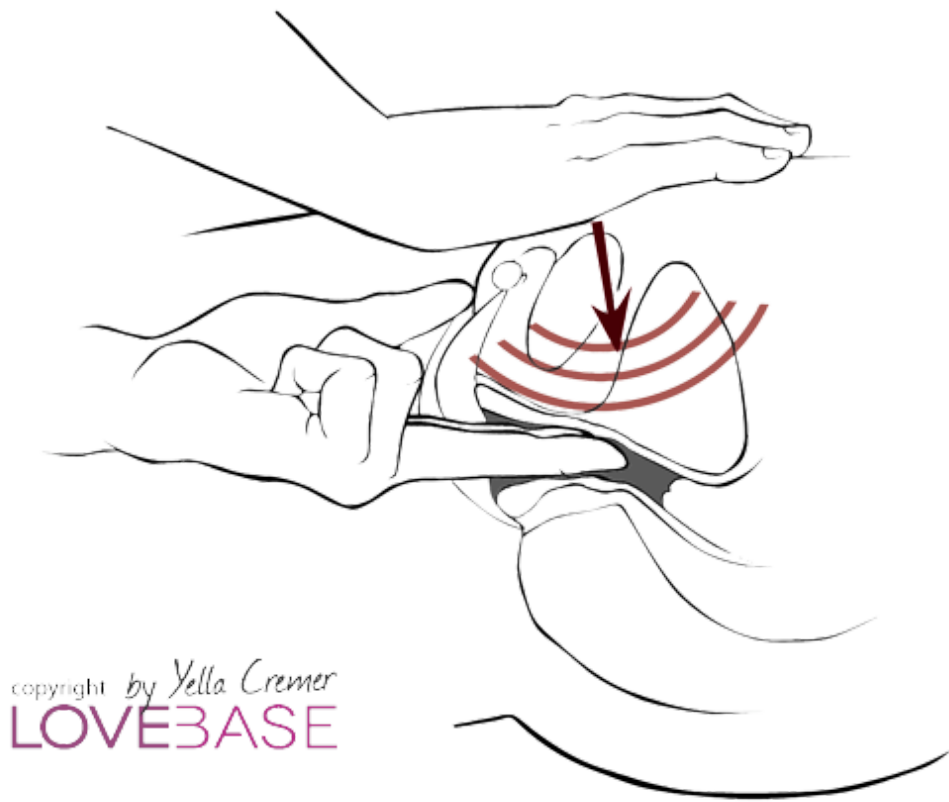
## **20. Korkenzieher**

Mit einem oder zwei Fingern gleitest du in die Vagina hinein und wieder heraus, während du gleichzeitig deine Hand hin und her drehst.



## 21. Sandwich

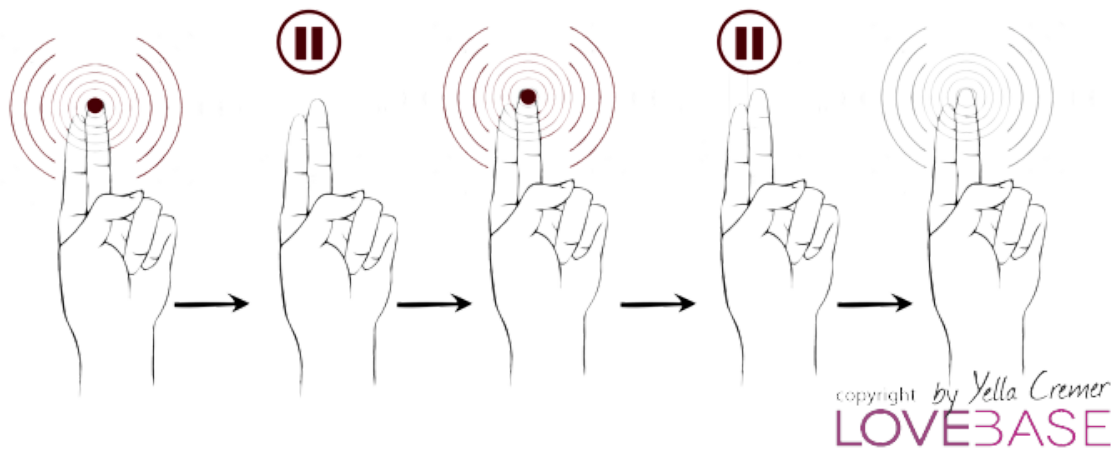
Während du von innen gegen den G-Punkt drückst, drückst du von außen mit der flachen Handfläche kurz über dem Venusbein dagegen.



copyright by Yella Cremer  
LOVEBASE

## 22. Pulsieren

Du wechselst Vibration mit Pausen. Das ist weniger anstrengend, als durchgehend zu vibrieren.



## 23. Six-Pack

Bilde ein »C« aus Daumen und Mittelfinger. Mit deinem Mittelfinger übst du Druck auf den G-Punkt aus, mit dem Daumen umfasst du das Venusbein, deine Handfläche umfasst eng die Vulva und kann Druck auf die Klitoris ausüben, wenn sie das mag. Nun schaukelst oder bewegst du das Becken mit deiner ganzen Hand.





## **Yella's Tipp:**

**Was immer du tust, mache es mit Herz.**

**Aufmerksamkeit ist wichtiger als Technik.**

## **Über die Autorin**



Yella ist Sex-Expertin und Intimitätscoach. Seit über 20 Jahren sammelt sie auf Reisen, durch Seminare und persönliche Weiterentwicklung Erfahrungen im Bereich Sexualität, Tantra, BDSM, sexuelle Schamanie und die sogenannte "sacred sexuality".

Um diese Erfahrungen weiterzugeben, gründete Yella 2005 in Essen die Tantra-Massage-Praxis „Ayella“ (heute „Ayana“), in der sie selbst massierte und ein Team aus bis zu 14 Frauen und Männern führte. Durch diese Arbeit konnte sie viel über die sexuellen Bedürfnisse der Menschen lernen. Einen großen Teil dieses umfangreichen Wissens gibt sie in ihren Büchern an die Leser weiter.

Ihr neues Buch "Yoni-Massage - Lust, Heilung und Intimität" erscheint am 22. Oktober 2018. Es beschreibt detailliert, wie heilsam intime Berührung

sein kann und wie diese wunderbare Art der Massage einen positiven Einfluss auf unser Sexleben haben kann. Enthalten sind liebevolle Anleitungen für den Partner, aber auch Tipps für die Solo-Massage.

Ihr 2014 erschienenes Buch „Das G-Punkt-Handbuch für Sexgötter“ verkaufte sich über 12.000 Mal und ist einer der führenden Ratgeber in diesem Bereich.

Heiß begehrt sind auch Yellas Kurzanleitungen. Konkrete Anleitungen und Tricks zum jeweiligen Thema sind kompakt zusammengestellt auf zwei DIN-A4-Seiten. Diese sind laminiert und dadurch äußerst unempfindlich. Verfügbar sind sie zu den Themen G-Punkt-Massage, Yoni-Massage, Lingam-Massage, weibliche Ejakulation, Klitoris-Massage, Anal- und Prostata-Massage, Anal-Massage für die Frau, sowie Pussy-Yoga (eine Einführung in die Verwendung von Yoni-Eiern).

Erhältlich sind diese bei Amazon, im örtlichen Buchhandel und auf der Lovebase-Webseite (<http://www.lovebase.com>). Dort sind auch Videos, sowie weitere Online-Kurse zu finden, teilweise sogar kostenlos.

Gemeinsam mit ihrem Mann konzipierte Yella 2017 den Online-Kurs „SlowSex“. Dieser unterstützt Paare dabei, in die wunderbare Welt des SlowSex hinein zu finden und eine völlig neue Art der Sexualität zu entdecken. Durch den Aufbau des Online-Kurses erfolgt dies im eigenen Tempo und komplett auf die eigenen Bedürfnisse abgestimmt. Auch dieser ist auf Yellas Webseite zu finden: <https://www.lovebase.com/online-kurse/>.

## Weitere Kurzanleitungen

Folgende Kurzanleitungen in DIN A4 laminiert sind bisher erschienen:

- Yoni-Massage
- Lingam-Massage
- G-Punkt Massage
- Weibliche Ejakulation

- Sanfte Klitorismassage - Orgasmische Meditation (OM)
- Prostatamassage
- Analmassage für Frauen
- Pussy Yoga - Beckenbodentraining mit Spaß

Sie sind im Buchhandel oder günstiger auf Yellas  
Webseite: [www.LoveBase.com](http://www.LoveBase.com) zu kaufen.

**LOVEBASE**  
*by Yella Cremer*

Zu allen Themen gibt es auch eBooks.

# LINGAMASSAGE

# KURZANLEITUNG

## Erregung, Lust, Entspannung

Eine Lingamassage kann befeuchtend und erregend sein, jedoch auch still und entspannend. Beginne absichtlich, und halte die Masse sehr schnell sehr erregt und verleihe die Erregung mit langsamem Streichen im ganzen Körper. Auch tiefe Knetmasse ist sehr unterstützend.

Erinnere ihn daran, dass er ganz entspannt sein kann, falls du bemerkst, wie er sich anspannt. Für viele Männer ist es neu, mit ihrem Lingam im Zentrum der Aufmerksamkeit zu stehen, nichts tun zu müssen und Zeit für die eigenen Empfindungen zu haben.

### 1. BEGRÜßUNG



### 2. COCK SHIATSU



### 3. FRENULUM-GRUSS



### 4. HÄHNCHEN



### 6. HEILUNGSGRIFF



### 7. ROCK AROUND



### 9. BELLY DELIGHT



Bei nicht erregtem Lingam: Fahre mit den Händen immer nacheinander in einer fließenden Bewegung vom Modersack bis auf den Bauch hoch. Drücke das Lingam leicht gegen die Bauchfläche.

Mache eine leichte Drehung des Lingam, beginne mit der Hand zu verformen, dann die Faust.

## Lingamassage Tipps

- Wärme den Raum gut auf (25°C oder mehr).
- Sorge dafür, dass der Empfangende entspannt liegt und frager ab und zu nach.
- Verwende natürliches Öl ohne Duftstoffe und mit höherem Wert für den Lingam, das bleibt sehr lange glitzig.
- Eine Augenmaske kann dem Mann helfen sich zu entspannen.
- Sorge auch dafür, dass du selber es bequem hast. Entspanne dich selbst ebenfalls.
- Wärme deine Hände auf, indem du sie schnell gegeneinander reibst.
- Beginne mit Berührungen am ganzen Körper, z.B. sanften langen Streichungen.
- Wenn es erregt, bringe deine ganze Aufmerksamkeit und Liebe in deine Hände.
- Achte auch darauf, dass auch Geräusche machen, das erinnert den Mann daran, ebenfalls auf zu achten.

## 5. RAINBOW RUB



Schneide für die Eichel mit einer Hand, falls es eine Vorhaut gibt, ziehe sie um die Eichel und kühle die Eichel und das Frenulum ab.

LOVEBASE Die Online-Sexschule, Videos, Bücher und mehr

Seite 1



Seite 2

# G-PUNKT - MASSAGE

# KURZANLEITUNG

## G-PUNKT-CHECKLISTE

- Sorge dafür, dass die Frau entspannt ist (z.B. Rücken- oder Fußmassage).
- Wärme deine Partnerin auf, indem du ihre Brust ruhig fährst und sie streichst.
- Wenn du berührst, bringe deine ganze Aufmerksamkeit und Liebe in deine Hände.
- Den G-Punkt findest du am besten (statt forscher), wenn deine Partnerin erregt ist. Bei Erregung fließt er sich mit Blut und wird größer und empfindlicher.
- Verwende alle Größe der Finger, Druck oder Schwingeln.
- Dringe nie plötzlich und schnell in eine Frau ein (egal ob mit Fingern oder Penis).

## NÜTZLICHE WERKZEUGE

- Wärmeöl und Gelsiegel - wasserbasiert oder mit Silikon
- Ein dickes Handtuch zum Unterlegen, damit wir frei agulieren kann
- Freies Kissen unter dem Becken macht es für dich leichter
- Latexhandschuhe bei nassen Händen oder für Safer Sex

## 1. AUFWÄRMEN DER VULVA



## 2. WARM-UP



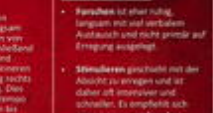
## 3. GATEKEEPER



## 4. AROUND THE CLOCK



## 5. G-PUNKT FINDEN



## 6. KREISE



## 7. ACHTEN



## 8. KOMM'HER



Mit der Spitze dieses Fingers machst du leichte Kreisbewegungen direkt am G-Punkt.

Mit der Spitze dieses Fingers machst du leichte Kreisbewegungen direkt am G-Punkt.

## 9. LEICHTES STREICHEN



Mit der Spitze dieses Fingers machst du leichte Kreisbewegungen direkt am G-Punkt.

Mit der Spitze dieses Fingers machst du leichte Kreisbewegungen direkt am G-Punkt.

## BERÜHRUNGSARTEN

- Paradox ist eher ruhig, langsam mit viel weichen Austausch und nicht gerade auf Erregung ausgelegt.
- Stimulieren geschieht mit der Absicht zu erregen und ist dabei oft intensiver und schneller. Es empfiehlt sich gemeinsam zu erforschen, bevor du mit der Stimulierung beginnst.

LOVEBASE Die Online-Sexschule, Videos, Bücher und mehr



Seite 2

**LEICHTES STREICHEN** Mit der Spitze deines Fingers streichst du ganz leicht vor und zurück über den gesamten Bereich vom Vaginalwandel bis zum O-Punkt. Du übst leichten Druck aus, aber du wirst verstanden können.

**10. FESTES** Mit ein oder zwei flachen Fingern streichst du flach über den gesamten Bereich von der Vagina O-Punkt – vor und zurück.

**LOVEBASE** Die Online-Sexschule, Videos, Bücher und mehr ...

# SANFTE KLITORIS-MASSAGE

## KURZANLEITUNG ORGASMISCHE MEDITATION

Die sanfte Klitorismassage macht nicht nur viel Spaß, wird sie bewirkt und intensiv empfunden, hat sie auch positive Effekte. Die Frau erlebt mehr Kontakt zu ihrem Körper und zu ihrer Lust. Sie lässt sich immer mehr entspannen und hingeben. Der Mann lernt den Körper der Frau intensiver kennen und erlebt, wie die Frau sein Bauch, empfindet und sich ihm anvertraut.

Es findet hier eine besondere Form der Orgasmikommunikation statt. Die sogenannte „Orgasmische Meditation“ (OM) ist sehr leicht zu erlernen und in der Zeit beschränkt. Sie ist nicht nur eine Massage, sondern auch eine Art der Klitorismassage. Die OM ist eine sanfte Klitorismassage, die die Klitoris stimuliert und die Orgasmikommunikation ermöglicht. Die OM ist eine sanfte Klitorismassage, die die Klitoris stimuliert und die Orgasmikommunikation ermöglicht.

Die OM hat eine große Bedeutung für die Frau. Sie ist ein wertvolles Werkzeug, um die Klitoris zu stimulieren und die Orgasmikommunikation zu erleichtern. Die OM ist eine sanfte Klitorismassage, die die Klitoris stimuliert und die Orgasmikommunikation ermöglicht.

**Orgasmus statt Orgasmus!**  
Viele Menschen haben gelernt, dass das sehr komplex ist, und arbeiten an dem, was sie können. Die Orgasmus ist eine sanfte Klitorismassage, die die Klitoris stimuliert und die Orgasmikommunikation ermöglicht.

**Absichtslosiger statt Simulation**  
Bei der OM geht es nicht um Simulation der Klitoris, sondern um die Wahrnehmung der Berührung und aller damit verbundenen Empfindungen. Jedes Gefühl ist willkommen, kein wird durch z.B. festes Durchdringen oder mehr Druck hervorgerufen. Eine sanfte Klitorismassage führt zur Entspannung und schenkt ganz Raum für intensive Gefühle und mehr Kontakt miteinander.

**Vorteile für den Mann**  
Einige berichten, dass die OM ihnen eine große Bereicherung für sie ist. Die Klitorisstimulation und -orgasmikommunikation ist ein wertvolles Werkzeug, um die Klitoris zu stimulieren und die Orgasmikommunikation zu erleichtern. Die OM ist eine sanfte Klitorismassage, die die Klitoris stimuliert und die Orgasmikommunikation ermöglicht.

**BEWEGUNG**  
Du entscheidest vor jedem Schritt, Zupfen und Klitoris und flach über den gesamten Bereich von der Vagina O-Punkt – vor und zurück. Die OM ist eine sanfte Klitorismassage, die die Klitoris stimuliert und die Orgasmikommunikation ermöglicht.

**DRUCK**  
Der Druck des Zupfens ist so leicht wie die Gewicht eines Schmetterlings. Du kannst das vorher einmal in deiner eigenen Hand ausprobieren.

**ORT**  
Die Klitoris ist mit 8000 Nervenenden einer der empfindlichsten Stellen des weiblichen Körpers. Besonders empfindlich ist der weiche Gewebe der Klitoris. Um das zu fühlen, nutzt die Klitorisstimulation. Nichts ist so wichtig, wie die Klitoris zu stimulieren und die Orgasmikommunikation zu erleichtern.

**GESCHWINDIGKEIT**  
Die OM ist eine sanfte Klitorismassage, die die Klitoris stimuliert und die Orgasmikommunikation ermöglicht.

**Die Aufgaben der Frau**  
Die einzige Aufgabe der Frau ist es, sich zu entspannen und sich der Klitoris zu öffnen. Das ist die Aufgabe der Frau. Die OM ist eine sanfte Klitorismassage, die die Klitoris stimuliert und die Orgasmikommunikation ermöglicht.

**LOVEBASE** Die Online-Sexschule – Videos, Bücher und mehr ...

# WEIBLICHE EJAKULATION

## KURZANLEITUNG FÜR SINGLES UND PAARE

Weibliche Ejakulation ist etwas Natürliches und macht viel Spaß. Frauen berichten, dass es eine befriedigende Erfahrung ist, einfach hochzukommen. Für viele Frauen ist das Ejakulieren oder auch „Orgasmen“ leicht zu erreichen. Probleme es zu tun, können aber auch mit einem Partner oder einer Partnerin.

### MENTALE EINSTELLUNG

- Die meisten Frauen ejakulieren nicht sichtbar, weil sie Angst haben, dass es nicht sein kann. Das ist kein Wunder, denn die Stimulation der Harnröhre bei der G-Punkt-Stimulation sendet bei ungerühnten Frauen genau dieses Signal an das Gehirn. Wenn du die PC-Muskeln anspannst, kann das Ejakulat nicht nach außen! Wenn du stark angingst, ist es jedoch sehr unwahrscheinlich, dass du überhaupt punktest. Mit der Zeit lernst du die Kräfte zu unterscheiden.
- Für den Anfang ist es das Beste, wenn du dir erlaubt zu punkten bzw. es sogar aktiv versuchst. Um mit Hermitas und ist es auch einfach zu versuchen. In der Badewanne ist es noch viel einfacher.
- Mach dir keinen Stress, Sex ist kein Leistungssport. Wenn es demal nicht klappt, dann versuche nochmals Mal.
- Üben! So lernst du deinen Körper immer besser kennen und Spaß macht es auch.

### G-PUNKT-STIMULATION...

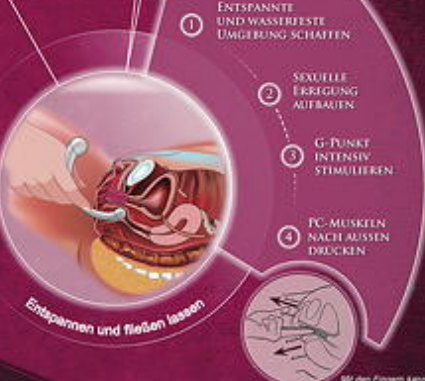
- Viele Frauen mögen gerade zu Beginn lieber Druck und Langsamkeit bei der G-Punkt-Stimulation als schnelle, rasche Stimulation. Finde heraus, was dir gut tut.
- Wenn du dich nicht zu verhindern, dass auch wenn du...
- Du...
- A...

### DIE VORBEREITUNG

- Mach dich mit den PC-Muskeln vertraut. Das sind die Muskeln, den du beim Pinkeln benutzt. Um dich damit zu verewöhnen, Spüre, wie es sich anfühlt, wenn du ein anspannt oder lockst.
- Trinke reichlich am Tag vorher, damit du zum Ejakulieren genug Flüssigkeit hast.
- Nimm dir Zeit.
- Stelle dir einen angenehmen Ort vor und einen Platz, wo du dich entspannen kannst. Es kann sein, dass du dich vor Beginn unwohl fühlst.

### DU BRAUCHST ...

- ✓ Einen warmen, ungestörten, bequemen Platz
- ✓ Ein dickes Handtuch oder wasserfeste Unterlage – alternativ eine Badewanne
- ✓ Dein Lieblings-Geliebter
- ✓ Ein G-Punkt-Toy deiner Wahl
- ✓ Saubere Hände, kurze Nägel oder verwende bei langen Nägeln Leder-Handschuhe mit streifenartigen Innenseiten der Zehen für Fingerkuppen des Handtuchfußes.



Während du sich innen gegen den G-Punkt drückst, drückst du von außen mit der flachen Handfläche hart über dem Verweiden dagegen. Diese Technik geht besser mit einem Partner.

Mit der Spitze deines Fingers drückst du in langen Bahnen vor und zurück. Probleme auch die Seiten des G-Punkts.



# YONIMASSAGE

# KURZANLEITUNG

### Entspannung, Lust und Heiler:

Eine Yonimassage kann entspannen, befeuchten oder lustvoll sein und auch alles zusammen sein abwechselnd. Am besten, du hast möglichst wenig Alkohol, insbesondere zu geringem, sondern bist in einem Moment glücklich, was geschieden wird.

### Natürliche Hilfsmittel:

- Natürliches Öl oder Ölölgelee – erst vorher auf verträglichkeit prüfen
- Ein kleines Kissen unter das Becken macht es für dich leichter
- Zufriedenheit bei reiner Handberührung oder Fuß-Selbstmassage

### Yonimassage-Tipp:

- ✓ Wärme den Raum gut auf - 25°C oder mehr
- ✓ Habe ein Tuch zum Abdecken parat, das Öl verträglich
- ✓ Sorge dafür, dass die Empfängerin entspannt liegt und frage sie und du nach, Sorge auch dafür, dass du selber im Moment bist
- ✓ Wärme deine Hände auf, indem du sie schnell gegeneinander reibst
- ✓ Beginne mit Berührungen am ganzen Körper z.B. Tragen Stocken oder einer Hand auf Herz, am Bauch oder Hals
- ✓ Wenn du berührst, bringe deine ganze Bewusstheit und Liebe in deine Hände
- ✓ Dränge nie plötzlich und schnell in die Hosi ein
- ✓ Versuche alle Gefühle in der Zeit der Finger, Druck oder Schmeißen
- ✓ Feedback: Nach jeder Phase ist es, wenn du etwas gefühlst, sie Lust hat oder gemisst, sprache vorher darüber, ob sie vielleicht Zeit gemisst

## 1. AUFWÄRMEN DER VULVA



Nehmen deine ganze Hand und lege sie mit der Handfläche nach unten über die gesamte Vulva. Gehe dabei leichten Druck aus, so dass sie deine Hand gut spüren kann.

## 2. LIPPENGRUSS



Die Hände kreuzen rechts und links über Venusberg an auflegen. Fühle Wärme, Wärme, Wärme und Sicherheit.

## 3. LIPPENBEKENNTNISSE



Die Venusbergen jeweils einen zwischen die Finger nehmen und leicht massieren.

## 4. MY LIPS ARE SEALED



Die Lippen zusammennehmen und gegeneinander verschoben, auch verschieben.

## 5. LIPPENTANZ



Die Venusbergen mit dem inneren Handkanten zusammenzubringen und leicht anheben und bewegen.

## 6. KUSSMUND



Die inneren und die äußeren Venusbergen unabhängig voneinander fassen, dabei auch massieren, auch ziehen, drücken, haken.

## 7. FEUERMACHEN



Mit zwei Fingern (Ring- und Mittelfinger) die Lippen zusammennehmen und gegeneinander verschoben, auch verschieben.

## 8. TORWÄRTS



Mit zwei Fingern (Ring- und Mittelfinger) die Lippen zusammennehmen und gegeneinander verschoben, auch verschieben.

## 9. SCHMETTERLINGSFLÜGEL



Lege die Lippen mit den Fingern auseinander und bewege die Lippen leicht in alle Richtungen. Es darf sich eine weiche Dehnung anfühlen und die Ionen öffnen. Sei dabei leicht wie ein Schmetterling.

## 10. VULVA



Mit zwei Fingern (Ring- und Mittelfinger) die Lippen zusammennehmen und gegeneinander verschoben, auch verschieben.





# PROSTATAMASSAGE

## KURZANLEITUNG FÜR PAARE

Eine Prostatamassage ist neben der „Gangus“-Massage ein Genuss für Sex-Geometrie! Sie kann bei entspannter oder sehr erregter Stimmung – und beides gleichzeitig. Die Prostatamassage ist sehr lustvoll, doch für wenige Männer können sie, weil die Prostata etwas schwieriger zu erreichen ist – so ähnlich wie der G-Punkt der Frau. Die innere Prostatamassage durch den Anus ermöglicht dem Mann nachzuschmecken, wie sich eine Frau bei Sex fühlt. Er öffnet sich und nimmt etwas auf. Da die Prostata mit anderen Nervenzellen als der Penis verbunden ist, ist für viele Männer das Gefühl völlig neu. Penis und Prostata können auch gleichzeitig stimuliert werden, so eröffnen sich bisher unbekannte Kombinationen.

Der Analbereich ist für viele Menschen ein Tabu oder auch mit Scham belegt. Wer sich jedoch trotzdem auf Neuland wagt, die richtige Technik lernt und ein paar einfache Hygienevorkehrungen beachtet, wird für seinen Mut reich belohnt. Die Anleitung für sich zu entdecken ist eine Bereicherung für Paare, vertieft die Intimität und verbessert das Verhältnis zum eigenen Körper.  
\* Gängen ist das lateinische Wort für den Penis.

### Was ihr braucht:

- Öl für die Genitalien: massig pflegend, basisch, kein Mineralöl
- Leinöl für die Prostata: warm, alkalisch und etwas dickflüssiger
- synthetische, sauremännliche, sauremännlich gegen Öl
- ggf. Kutschkappe für die Fingerlinge

### Vorbereitung

- Da die Haut im Analbereich sehr empfindlich ist, muss die Gegend besonders auf ihre Fingerlinge achten. Dafür gibt es zwei Möglichkeiten:
- Nagel kurz schneiden und feilen, bis der weiße Kerben fallen
- Weichmasse um lange Fingerlinge wickeln und damit in die Handschuhe schlagen

### POSITIONEN



Der Mann ist im vorderen Stand.

Der Mann liegt auf dem Rücken und die Frau kniet zwischen den Beinen.

Der Mann liegt auf dem Bauch und die Frau kniet zwischen den Beinen.

Der Mann liegt halb auf der Seite, mit einem Bein angewinkelt, auf einer Massagebank. Die Frau kniet neben ihm.

### AUSSERE PROSTATAMASSAGE

Die Prostata ist von außen zugänglich über das Perineum. Probieren unterschiedlich viel Druck aus.



Handmassagen



THUMBEN UND INDEXFINGER

Mit den Handflächen über den Druck auf das Perineum aus. Mache auch kreisförmige Bewegungen.

Mit der Faust auf dem Perineum arbeiten. Durch die Handfläche wird der Bereich darunter stimuliert. Du kannst die Faust auch langsam drehen.

### ROSETTENMASSAGE



Fingerkuppen

Fingerkanten

RINGFINGER

MIDDLE FINGER

INDEXFINGER

THUMBEN

Du bewegst die Hände zwischen den Fingern mit möglichst flachen Bewegungen hin und her.

Ähnlich wie beim Feigen machen, drehst du die Bewegung jedoch in eine Richtung. Stehen zu einer ersten, langsamen Bewegung.

Drück die Fingerspitzen auseinander und stimuliere dann mit den Fingern ein, fähig zwischen dem gesamten Bereich, um die Rosette von innen nach außen.

Ausgehend von der Rosette drehst du den Anus in alle Richtungen, indem du mit dem Daumen nach außen, innen, oben, unten, rechts, links und diagonal.

### INNERE PROSTATAMASSAGE



Wunderst du beim „Zirkeln“ was der Rosette schon fast nach innen gezogen, ist das ein gutes Zeichen. Der Anus ist dich ein, ein Langgestreckt und langsam kannst du nun mit einem Finger in den Anus eindringen. Welche Stellung, wenn du auf Widerstand stößt, bis dieser sich von alleine auflöst und du weiter eindringen darfst.

Beim „Jochen“ (\*\*) verfaßt du die Prostata von außen (äußere) und drück brüchig die inneren zwei Langgestreckten und drück abwärts. Erfolge bei der inneren Prostata sind kaum, wenn du den Finger in verschiedenen Bewegungen oben, unten, rechts, links, hin und her richtest. Indem der Griffel kannst du in verschiedenen Haltungen, manchmal ist 3-2 cm genau die richt.



# ANALMASSAGE FÜR DIE FRAU

## KURZANLEITUNG

Eine Analmassage ist neben der Yoni-Massage ein Genuss für Sex-Gourmets!  
 Sie kann fast entspannend oder sehr erregend sein - und beides gleichzeitig. Der Anus ist mit fast ebenso vielen Nervenenden ausgestattet wie die Klitoris und eine hochsensitive Zone. Da er jedoch mit anderen Nerven als die Finger verbunden ist, ist für viele Frauen die Gefühle von innen. Anus und Yoni können auch gleichzeitig stimuliert werden, so eröffnen sich viele neue Kombinationen.  
 Die innere Analmassage ermöglicht zusätzlich die Stimulation des G-Punktes.  
 Der Analbereich ist für viele Menschen ein Tabu oder auch mit Scham behaftet.  
 Wer sich jedoch trotzdem auf's Neue wagt, die richtige Technik lernt und ein paar einfache Hygienevorschriften beachtet, wird für seinen Mut noch belohnt.  
 Die Analmassage für sich zu entdecken ist eine Bereicherung für Paare, vertieft die Intimität und verbessert das Verhältnis zum eigenen Körper.  
 \*Yoni ist das Sanskritische Wort für die weiblichen Genitalien.

### Was ihr braucht:

- Öl für die Gänckergymnastik (ganzschön leichtes, kein Mineralöl)
- Lieblingsspeisen (gerne selbstbrennend und etwas dickflüssiger)
- Vaginaldouchen (jedenfalls nicht gegen Öl)
- Handgelenk als Barriere zwischen Anus und Yoni

### Vorbereitung

- Da die Haut im Analbereich sehr empfindlich ist, muss die besonders auf diese Fingerlänge achten.
- Schmeide die Regel kurz und halte sie, bis sie wieder kommen haben.
- Gegen neue Hände hilft Handölchen, Öl oder die Verwendung von Handschuhen.

### POSITIONEN



Die Frau liegt auf dem Bauch und ihr Beine liegt zwischen ihren Beinen.

Die Frau liegt halb auf der Seite, mit einem Bein angewinkelt, auf einer Massagebank, der Mann steht neben ihr.

### ERGÄNZENDE YONI-MASSAGEGRIFFE

Manche Frauen genießen die Analmassage mehr, wenn gleichzeitig ihre Yoni massiert wird. Wärme die Vagina zuerst mit der flachen Hand auf, und frage die Frau, ob sie eine innere Yonimassage möchte.



Milch mit der Fingerspitze wie Kneifen her Bewegung in der Yoni.

Kneuel mit demer Finger tippen in der Yoni und auf den Vorhautlippen.

Da verfehlt die Yoni im Liegenarmen und versenkt bei jeder Stunde.

### ROSETTENMASSAGE



Da bewegt die Hände zwischen den Fingern mit möglicher fließender Bewegungen hin und her.

Anschließend wie beim Analmassage, drehen sie die Bewegung jedoch in eine Richtung. Drehen zu einer endlos langen Bewegung.

Dabei die Fingerspitzen zusammen und streifen sie dann mit dem Finger und lassen zwischen den Fingern Bereich um die Beine wie wenn nach außen.

### INNERE ANALMASSAGE



Drücke die Beine, voneinander auf der Beine. Du stimuliert dabei ständig die Rosette.

Die Frau liegt auf dem Rücken.

- Dinge immer langsam und behutsam in den Anus ein, achte auf Feedback.
- Much Pause, wenn die Widerstand spürt, und warte, bis sich der nächste Muskelring von ganz allein öffnet.
- Erforsche Zentimeter für Zentimeter des Anus, z.B. mit Kreiselring Bewegungen.
- Du kommt Anus und Hohl oder G-Punkt gleichzeitig mit zwei Händen massieren.

In einem kann durch G-Punkt, manchmal G-Punkt II, da wenn es Probleme auf, Richtung zu

